

## 4 健康経営優良法人認定に向けた無料訪問サポートのご案内

### 優良法人を目指したい 基礎から始めたい

という事業所様のために、健康経営のスペシャリストによる優良法人認定に向けた無料訪問サポートのご案内をしていますので、ぜひご活用ください。

健康経営は今や企業の常識！



詳しくはこちら▼



## 5 職場でできる運動コンテンツのご案内

### 社内で体操を始めたい スキマ時間に運動したい

という事業所様のために、場所を選ばずに簡単にできる効果的な無料の運動コンテンツのご案内をしていますので、ぜひご活用ください。

健康経営優良法人へ向けた取組にもなります！



詳しくはこちら▼



## 6 口臭予防について

口臭で悩みだすと、人とのコミュニケーションが上手くいかず、生活においても支障が生じてしまうこともあります。悩みを解決するには、口臭を正しく理解する必要があります。

口臭のほとんどの原因は口の中にあり、主な臭気成分は揮発性硫黄化合物（硫化水素やメチルメルカプタンなど）です。口臭は、「生理的口臭」「病的口臭」「心因性口臭」に分けられます。「生理的口臭」は唾液の分泌の低下で口の中が汚れ、起床時や空腹・疲労時、緊張した時に感じるものです。これは、歯みがきをすると口臭はほとんど感じないぐらいまで下がりますので気にすることはありません。「病的口臭」の原因には、最大の口臭源となる舌苔のほかに歯周病・むし歯などがあります。舌苔は口の粘膜の細胞が剥がれ落ちて、舌に白く溜り腐敗したものです。舌ブラシやわらかい歯ブラシで、必ず後ろから前方に掻き出すように清掃してください。歯周病菌は、硫化水素より悪臭の強いメチルメルカプタンを大量に産生し、強烈な口臭を伴うため、周りの人から嫌がられます。また、大きなむし歯や、多数のむし歯があると口臭の原因となります。セルフケアだけでなく、歯科医院での定期的な歯周病やむし歯の健診を受けることが大切です。「心因性口臭」は生理的な口臭以外は認められないのに口臭が気になる場合を言います。気にしすぎることはないのですが、どうしても気になるときはかかりつけの先生に相談してみてください。

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 部員 戸田 慎治

### 編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます！

雨が降る季節ですが皆様どうお過ごしでしょうか。私は基本的に洗濯物を干す際は外に干しておりますが、雨の日はやむを得ず部屋干しになってしまい部屋の中が湿気でじめじめしてしまうのが目下の悩みです。

休日は外に出て何かをすることが好きですが、雨でも家の中で楽しめる趣味等あれば雨季でもウキウキできそうですね。

さて、ここからは気温も上がり、暑い季節に移り行きますが、皆様も体に気を付けてお過ごしください。

次回号もお楽しみに！

(59号担当 根岸)

メルマガでだてっこみやぎでは健康保険に関する最新情報を配信しています。ぜひご登録ください



### 編集・発行

全国健康保険協会 宮城支部  
企画総務グループ

〒980-8561  
宮城県仙台市青葉区中央 4-4-19  
アーバンネット仙台中央ビル 14 階  
Tel.022-714-6851  
Fax.022-714-6857



協会けんぽ 令和6年5月

# だてっこみやぎ 59



こんにちは！協会けんぽ宮城支部です

強まる日差しに夏の訪れを感じる季節を迎えましたこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？

令和6年度初回の「だてっこみやぎ」です。

今年度も健康保険に関する知って得するような情報をたくさん掲載してまいりますので、ぜひ最後までご覧ください。

職場内で閲覧してください。

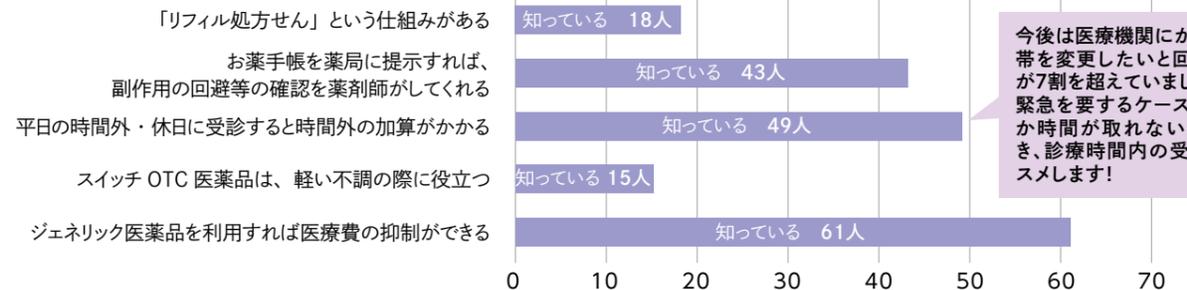
## 1 令和5年度 健康保険委員研修会のアンケート集計結果について

令和6年2月27日(火)にオンラインで開催しました「健康保険委員研修会」についてのアンケートの集計結果(一部抜粋)がまとまりましたので、ご報告させていただきます。

理解度について、「理解できた」「やや理解できた」の回答が8割を超えました！

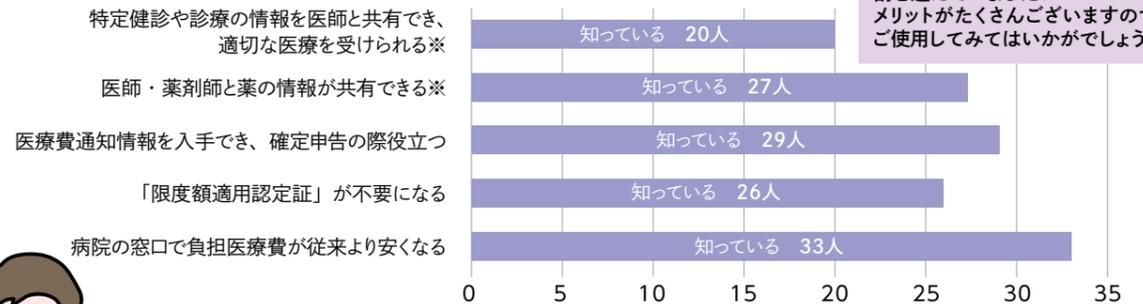


「上手な医療のかかり方」に関する以下の項目について、すでに知っているものはありましたか。(複数回答可) (n=66)



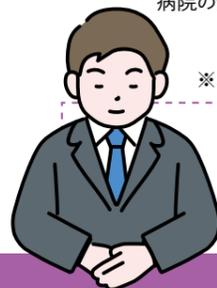
今後は医療機関にかかる時間帯を変更したいと回答した人が7割を超えていました！緊急を要するケースやなかなか時間が取れない場合を除き、診療時間内の受診をおススメします！

マイナ保険証を使って病院を利用することで得られるメリットについて、知っている内容がありますか。(複数回答可) (n=66)



マイナ保険証をまだ使ったことがない人が8割を超えていました！メリットがたくさんございますので、ぜひ一度ご使用してみたいかがでしょうか！

※本人が同意した場合のみ



アンケートにご協力いただきありがとうございました！アンケート集計結果の詳細及び研修会の資料について協会けんぽホームページに掲載しておりますのでぜひご確認ください！

お役立ち情報多数！ホームページはこちら▼



お問い合わせ先 協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ Tel.022-714-6851

# 令和5年度 健康保険委員研修会 で皆さまにお伝えした主要内容

2

## 医療費を抑えるための3つの取組み

医療費は、皆さまの健康保険料でまかなわれているため、医療費が減ると皆さまの健康保険料の引き下げにつながります。医療費を抑えるために、できることを一つずつ実行していきましょう。

### その1 健診・保健指導の利用、医療機関の早期受診をしましょう!

定期的な健診と保健指導を受けることで、疾病の早期発見・重症化予防が可能となるとともに、将来の医療費節約につながります。また、健診の結果、「要治療」と判定された方は早期に医療機関を受診しましょう。

Point 1

生活習慣病予防健診等の自己負担を軽減しています。

令和5年  
4月~



対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

Point 2

令和6年  
4月~

付加健診の対象年齢について、これまでの40歳、50歳に加え、**45歳、55歳、60歳、65歳、70歳**も対象となります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化など見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

### その2 上手な医療のかかり方で医療費を節約しましょう!

- ジェネリック医薬品を活用しましょう。
- お薬の新しい受け取り方~リフィル処方せん~を活用しましょう。 など



Point

医療機関等を受診する際にマイナ保険証を一度使ってみませんか?

#### マイナ保険証で受診するメリット

より良い医療が受けられる!

→特定健診や診療の情報を医師等と共有でき、重複検査を防ぎ、自分自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。

※本人の同意なく診療情報、薬剤情報が共有されることはありません。

各種手続きも便利・簡単に!

→マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、**医療費控除の確定申告が簡単にできます。**

マイナンバーカード  
総合サイトを  
ご覧ください▼



### その3 「職場健康づくり宣言」で「健康経営®※」を実践しましょう!

協会けんぽでは、事業主の皆さまに「健康経営」に取り組むことを宣言していただき、事業主と協会けんぽが連携して、職場の健康課題の解決等に取り組む「職場健康づくり宣言」を積極的に推進しています。まだ、宣言をされていない事業所様はこの機会にぜひご登録を!

※「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

詳しくは  
こちら▼



Point

「職場健康づくり宣言」に登録するとこんな特典が受けられます!

- 健診のオプション検査費用等の割引が受けられます。
- 出前健康づくり講座が無料で利用できます。
- 健康づくりポスターを無料で送付します。 など (詳細はホームページをご覧ください)

3

## 傷病手当金の申請について

傷病手当金は通常、受付から2週間ほどでお振込となります。

**不備がある場合**は申請書を郵送でお返しいたしますので、さらにお時間がかかります。



迅速なお支払いのため、申請書に不備がないか以下の点について提出前にご確認をお願いします。

### 被保険者記入用(1ページ目)の 注意点

- ▶「振込先指定口座」は被保険者様の口座です。記入内容に誤りがないか確認ください。
- ▶マイナンバーの記入は保険証の記号・番号が不明の場合のみです。誤って記入した際は、黒く塗りつぶしてください。

### 被保険者記入用(2ページ目)の 注意点

- ▶「被保険者の仕事内容」は具体的にご記入ください。
- ▶業務に起因する傷病、または通勤中の傷病ではありませんか?  
**労働災害・通勤災害は支給対象外です。**
- ▶「傷病名」のは必須です。

③ 傷病名



療養担当者記入欄(4ページ)に記入されている傷病による申請である場合は、左記に☒を入れてください。別傷病による申請を行う場合は、別途その傷病に対する療養担当者の証明を受けてください。

### 事業主記入用 (3ページ目)の 注意点

- ①被保険者氏名はカタカナでご記入ください。氏名の記入誤りにご注意ください。
- ②出勤状況の記入は必須です。  
出勤日が0日の場合でも「令和□年□月」は必ずご記入ください。
- ③報酬の欄は申請期間のうち、出勤していない日に対して報酬がある場合、記入が必要です。(報酬の支払がない場合、記入は必要ありません。)

被保険者氏名 (カタカナ)	① キョウカイ タロウ																			
勤務状況	2ページの申請期間のうち出勤した日付を○で囲んでください。(毎「月」については出勤の有無に関わらずご記入ください。)																			
令和	6	年	4	月	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	
令和		年		月	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	
令和		年		月	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)	(21)	(22)	(23)	(24)	(25)	(26)	(27)	(28)	(29)	(30)	(31)
令和		年		月	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	
令和		年		月	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)	(21)	(22)	(23)	(24)	(25)	(26)	(27)	(28)	(29)	(30)	(31)
明	0	5	年	0	2	月	0	1	日	から	0	5	年	0	2	月	2	8	日	
令和	6	年	4	月	4	日	か	5	年	6	月	4	日	3	0	0	0	0	0	0
②																				
③																				
④																				

申請書の記入方法についてより詳しい内容はこちら▼

